**ND2-021：《如何走出灵性的低谷》操练题目**

**内容回顾：根据主题经文及内容，以问题方式回顾重点、难点与疑点**

1. 在探索如何走出灵性低谷之前，我们对于落入灵性低谷该有哪些正确的认识与态度？
2. 关于走出灵性低谷的实际行动，有哪几个重点？

**进深思考：本课对我的影响，圣灵的光照，及进深的思考**

1. 你是否曾经处于灵性的低谷？请写下你陷入低谷的真正原因，主是怎样把你带出来的？这个经历带给你什么属灵祝福？
2. 信息中提及：我们常常很久都走不出低谷的光景，原因有下面几点：(1) 轻看其严重性；(2) 舍不得脱离造成我们软弱的原因（例如罪中之乐）；(3) 一再耽延；(4) 不愿出代价；(5) 得不着门路。请与组员分享你个人的经历和体会。

**实行之路：**

你是否现在正在灵性的低谷？请认真找出并详细写下你陷入低谷的真正原因（可能不止一项）。

* 长期的压力 / 难处 / 病痛 / 沮丧等
* 特别的遭遇或突然的打击
* 没有正常的教会生活
* 其他负面原因（例如：犯罪、不肯顺服主、世界的捆绑与消耗、肉体的辖制与伤害、不健康的人际关系、缺少稳定的属灵生活、不健康的娱乐与恶习、仇敌主动的攻击……）

在未来这两周，逐一地去应用信息里提到的 6 个走出灵性低谷的实际行动，找出最能帮助你走出灵性低谷的方法，并与组员分享你的心得。（提醒：应用时可能需要重复、持续、多次进行，而非一蹴而就）

| **星期** | **低落的原因 (可以相同)** | **实际克服的行动** | **结果如何？** |
| --- | --- | --- | --- |
| 一 |  |  |  |
| 二 |  |  |  |
| 三 |  |  |  |
| 四 |  |  |  |
| 五 |  |  |  |
| 六 |  |  |  |
| 日 |  |  |  |
| 一 |  |  |  |
| 二 |  |  |  |
| 三 |  |  |  |
| 四 |  |  |  |
| 五 |  |  |  |
| 六 |  |  |  |
| 日 |  |  |  |